Магда Мехдави

Египетские вегетарианские блюда

Русское издание

Магда Мехдави

Магда Абд Эль Халим Эль Мехдави

Получила ученую степень в области археологии при Александрийском Университете на Греко-Романском факультете и прошла годовое обучение в магистратуре.
Член книжного клуба Эль Аграм в Александрии.
Автор серии специализированных книг, посвященных египетской кухне, как старинной, так и современной:
- В 2004 её книга на арабском языке "Кухня моей бабушки" была удостоена приза Эль Аграм.
- В 2005 эта книга была издана на английском языке под названием "Египетская кухня моей бабушки"

- В 2005 вышла серия о современной арабской кухне со следующими названиями:
  а - "Экономные блюда"
  б - "Низкокалорийные блюда "
  в - "Блюда для христианского поста "
  г - "Вегетарианские блюда "

Последняя книга доступна на английском, французском и испанском языках.

-В 2006 вышла новая книга "Современные блюда египетской кухни" на пяти языках : английском, французском, испанском, немецком и русском. Она также была удостоена приза Эль Аграм.

Тел: 012 333 0464

Введение

В наше время все больше людей становятся вегетарианцами в интересах своего здоровья или ввиду своих
религиозных убеждений, что , к сожалению , значительно сокращает выбор продуктов,богатых протеинами.
Отказ от употребления рыбы,курицы и мяса превращает приготовление пищи, а именно вкусных и здоровых
блюд, в занятие сложное и часто скучное. Эта книга содержит большое разнообразие рецептов здоровых
вегетарианских блюд и сможет стать помощником для многих вегетарианцев.

Магда Мехдави

Меню 1 :

Завтрак :

Бобы с растительным маслом и лимонным соком
Белый сыр с помидорами
Серый хлеб
Чай или кофе с молоком (по желанию)

Обед :

Суп со сливками и зеленым горошком
Рагу из овощей
Рис с мелкой вермишелью
Соленья в ассортименте
Сезонные фрукты

Ужин :

Вареные яйца и хлеб "докка" с тмином
Йогурт с мёдом

Суп со сливками и зеленым горошком

Необходимые продукты :

1 стакан воды
1 стакан молока
1/8 кг зеленого горошка
1 столовая ложка сливочного масла
1/2 чайной ложки соли
1/4 чайной ложки черного перца
2 столовых ложки сливок
1 столовая ложка муки

Способ приготовления:

1 - Растопите сливочное масло, обжарьте в нем муку до золотистого цвета, затем ,помешивая,влейте воду и холодное молоко, добавьте соль,перец и проварите 10 минут.

2 - Добавьте очищенный зеленый горошек и варите до готовности (около 15 минут) .

3- Положите сливки и подайте горячим.

Рагу из овощей

Необходимые продукты:

1/8 кг кабачков
1/8 кг окры
1/8 кг баклажанов
1/8 кг сладкого перца
1/8 кг зеленого горошка
1/8 кг помидоров
1 крупная луковица
2 зубчика чеснока
1 столовая ложка сливочного масла
1/2 столовой ложки соли
1/4 чайной ложки черного перца
1/4 чайной ложки различных специй
1 стакан воды
1 стакан томатного сока

Способ приготовления:

1- Очистите овощи,порежьте их кусочками среднего размера и промойте.

2- Нарежьте кольцами лук и чеснок ,добавьте соль, перец,специи и потрите все вместе.

3- Порежьте кубиками помидоры. Перемешайте хорошо все ранее подготовленные компоненты.

4- Поместите овощи в металлическую посуду.Добавьте воду и сливочное масло. Готовьте на среднем огне 30 минут,затем поместите в духовку со средней температурой и жарьте до готовности и пока верх не подрумянится.Подайте горячим.

Меню 2:

Завтрак :

Целые зерна пшеницы с молоком
Белый сыр и огурец
Серый хлеб
Чай или кофе с молоком (по желанию)

Обед:

Суп из желтой чечевицы и овощей
Фатта из чечевицы с чесноком и уксусом
Лук-порей
Пудинг из дробленого риса с корицей

Ужин:

Пицца с овощами и сыром
Помидоры и огурцы с майонезом

Суп из желтой чечевицы

Необходимые продукты:

1/4 кг желтой чечевицы
1 маленькая картофелина,разрезанная на четвертинки
1 маленькая морковь,разрезанная на четвертинки
1 маленькая луковица,разрезанная на четвертинки
1 столовая ложка кукурузного масла
1/2 чайной ложки соли
1/2 чайной ложки куминя
1 крупная луковица
1 литр воды
1 столовая ложка измельченной петрушки
Кусочки хлеба питта,порезанные квадратиками и обжаренные на 1 столовой ложке сливочного масла

Способ приготовления:

1- Промойте хорошо чечевицу. Залейте водой. Положите помидор, картофель, морковь,посолите и доведите до кипения.Варите полчаса,удаляя образующуюся пену.

2- Снимите с огня. Пропустите сквозь сито или доведите до консистенции пюре с помощью блендера.

3- Порежьте лук и обжарьте на кукурузном масле. Добавьте пюре из чечевицы,воду,куминь и варите 10 минут.

4- Украсьте петрушкой и подайте горячим с обжаренными кусочками хлеба.

Фатта из чечевицы

Необходимые продукты:

1 стакан чечевичного супа (смотреть предыдущий рецепт)
1 штука арабского деревенского хлеба
2 столовых ложки уксуса
2 зубчика чеснока
2 столовых ложки сливочного масла
1/4 чайной ложки черного перца

Способ приготовления:

1- Порежьте хлеб маленькими квадратиками,смажьте поверхность маслом и поджарьте.

2- Вылейте горячий чечевичный суп на подготовленный хлеб и оставьте для впитывания (около 5 минут).

3- Порежьте чеснок и подрумяньте его на 1 столовой ложке сливочного масла,заправьте уксусом.

4- Уложите чеснок на поверхность фатты и посыпьте верх черным перцем.Подайте.

Меню 3 :

Завтрак:

Жареные крокеты из молотых бобов (Фелефель)
Серый хлеб
Черный мед с пастой из семян сезама (Асаль ви тахина)
Чай или кофе с молоком (по желанию)

Обед:

Суп-пюре из овощей
Спагетти с зеленью
Жареная цветная капуста
Помидоры с чесноком и куминем
Крем-карамель

Ужин:

Омлет с овощами
Зеленый салат
Сезонные фрукты

Спагетти с зеленью

Необходимые продукты:

1/4 кг спагетти
1/2 маленького пучка петрушки
1/2 пучка укропа
2 зубчика чеснока
100 гр сливочного масла
1 сладкий перец
1/2 чайной ложки соли
1/4 чайной ложки черного перца

Способ приготовления:

1- Варите спагетти 20 минут,слейте воду и промойте спагетти холодной водой.

2- Мелко нарежьте чеснок,сладкий перец и зелень,предварительно все промыв.Положите соль,черный перец и соедините все со спагетти,хорошо перемешайте.

3- Выложите все ингредиенты на поднос или на блюдо Пирекс и равномерно распределите сливочное масло по поверхности.

4- Поместите в духовку со средним нагревом на 15 минут.Подайте горячим.

Омлет с овощами

Необходимые продукты:

4 яйца
2 столовых ложки муки
1 средняя луковица
2 столовых ложки измельченной петрушки
1/2 чайной ложки соли
1/4 чайной ложки черного перца
1/4 стакана кукурузного масла

Способ приготовления:

1- Порежьте лук и обжарьте его в небольшом количестве кукурузного масла до золотистого цвета.

2- Взбейте яйца, посолите и поперчите.Добавьте муку,петрушку,обжаренный лук и взбейте все при помощи венчика или вилки.

3- Разогрейте кукурузное масло,вылейте смесь и жарьте омлет,пока тот не опустится.Похлопайте по поверхности и жарьте до получения золотисто-коричневого цвета. Подайте.

Меню 4:

Завтрак:

Яйца, сваренные всмятку (3-5 минут) с хлебом "докка"
Тост из белого хлеба
Сыр "чеддар"
Чай или кофе с молоком (по желанию)

Обед:

Суп "Минестрони"
Шпинат с яйцами
Маринованные лимоны
Ванильный пудинг

Ужин:

Бобы со сливочным маслом и чесноком
Салат из турецкого гороха
Йогурт с медом

Суп "Минестрони"

Необходимые продукты:

1/3 стакана белой фасоли
1 стакан томатного сока
1 средняя луковица,измельченная
1/2 стакана нарезанного кубиками кабачка
1/2 стакана измельченного сельдерея
1/4 стакана вермишели
1/2 стакана порезанной капусты
1/4 стакана тертого сыра "роми"
3 столовых ложки кукурузного масла
1 чайная ложка измельченного чеснока
1 чайная ложка соли
1/2 чайной ложки черного перца
3 1/2 стакана воды
1 столовая ложка измельченной петрушки
3 порезанных листа базилика

Способ приготовления:

1- Отварите белую фасоль в соленой воде втечение 10 минут, слейте воду и отставьте.

2 - Обжарьте на кукурузном масле лук,сельдерей и чеснок до приобретения золотистого цвета.

3- Добавьте кабачек и капусту;жарьте на протяжении 5 минут при помешивании,после чего влейте воду,
томатный сок и положите листья базилика.

4- Добавьте вермишель и варите до готовности (около 10 минут), затем положите белую фасоль,петрушку,
посолите и поперчите.

5- Подайте в глубоком блюде, украсьте тертым сыром "роми".

.

Шпинат с яйцами

Необходимые продукты:

1/4 кг шпината
2 яйца
1/2 стакана воды
1 столовая ложка сливочного масла
1/2 чайной ложки соли
1/4 чайной ложки черного перца

Способ приготовления:

1- Порежьте шпинат,промойте,добавьте воду и доведите до кипения.

2- Перемешайте и добавьте соль и перец.

3- Возьмите блюдо Пирекс и смажьте его сливочным маслом, выложите на него шпинат;с помощью
столовой ложки сделайте 2 углубления и вбейте в них 2 яйца,затем немного поперчите.

4- Запекайте 30 минут в духовке со средней температурой. Подайте.

Меню 5:

Завтрак:

Плавленый сыр "чеддар" с тостом
Джем и сливочное масло
Чай или кофе с молоком (по желанию)

Обед:

Томатный суп
Различные фаршированные овощи (Долма)
Зеленый салат
Конафа с орехами

Ужин:

Целые зерна пшеницы с молоком
Бобы со сливочным маслом и чесноком

Различные фаршированные овощи (Долма)

Необходимые продукты:

1/4 кг цуккини маленького или среднего размера
1/4 кг баклажанов
1/4 кг маленьких помидоров одинакового размера
1/4 кг мелкого сладкого перца
1 корень сельдерея
2 лавровых листа
1/2 чайной ложки черного перца
1 чайная ложка соли
1 рецепт начинки для овощей (см. следующую страницу)
4 измельченных зубчика чеснока
1 помидор,порезанный кружочками
1 луковица,порезанная кольцами
2 стакана воды
Сок 1-го лимона
2 столовых ложки сливочного масла
Вощеная бумага

Способ приготовления:

1-Удалите сердцевину у цуккини и баклажанов при помощи специального ножа, положите овощи в подсоленную
воду.
2- Горизонтально срежьте шапочки с перца и удалите семена. Шапочки со стебельками оставьте,чтобы накрыть ими перец
после фаршировки.
3- Сделайте горизонтальный разрез в верхней части помидоров и ,сняв верхушки, удалите сердцевину с помощью ложки,
посолите и поперчите помидоры изнутри,затем накройте верхушками и оставьте на 5 минут.
4- Наполните овощи подготовленной начинкой .
5- Уложите на дно глубокой кастрюли нарезанные лук, помидоры,сельдерей и лавровый лист,затем вертикально расположите
нафаршированные овощи.
6- Положите сливочное масло,соль,перец,влейте лимонный сок.Накройте вощеной бумагой и закройте крышкой.
7- Тушите 15 минут,а затем начните добавлять понемногу воду и тушите до полного приготовления.Подайте горячим.

Начинка "долма" постная для фаршировки овощей

(Долма - это начинка для фаршировки овощей ,содержащая мелко нарубленное мясо, постная же долма не содержит мяса.)

Необходимые продукты:

1/4 кг лука
1/4 кг помидоров,очищенных от кожицы и семян
1 стакан томатного сока
1/4 кг риса
2 стакана воды
1/4 стакана растительного масла
Сок 2-х лимонов
10 гр сахара
1 маленький пучок петрушки
1 маленький пучок мяты
1/2 чайной ложки черного перца
1 чайная ложка соли

Способ приготовления:

1- Натрите мелко лук и подрумяньте его на растительном масле,добавьте рис и продолжайте помешивание.
2- Добавьте томатный сок,соль и перец. Варите рис до 2/3 готовности (около 20 минут),дайте остыть.
3- Влейте лимонный сок,положите сахар,а также мелко порубленные петрушку и мяту и измельченные помидоры.Хорошо перемешайте
все составляющие и используйте, как начинку.

Меню 6:

Завтрак:

Бобы с растительным маслом и лимонным соком
Белый сыр и черные оливки
Серый хлеб
Чай или кофе с молоком (по желанию)

Обед:

Овощной суп
Овощное рагу с турецким горошком и кускусом
Кускус с сахарной пудрой и жареными орешками

Ужин:

Рисово-яичный бульон (Сахина)
Джем и сливочное масло

Кускус

Необходимые продукты:

1/2 кг белой муки или семолины
1/4 чайной ложки соли
1 стакан воды
2 столовых ложки сливочного масла
1/2 стакана жареных орешков
1/2 стакана сахарной пудры

Способ приготовления:

1- Просейте муку и соль,сбрызгивайте понемногу водой до тех пор,пока мука не увлажнится равномерно.

2- Потрите ладонями обеих рук так,чтобы сформировались короткие веревочки.

3- Пропустите через дуршлаг с крупными дырочками, чтобы получились широкие и круглые зернышки.

4- Поместите в специальную посуду для приготовления кускуса и готовьте на пару 30 минут,остудите.
Снова сбрызните водой.

5- Пропустите через дуршлаг с мелкими дырочками,чтобы получились маленькие и круглые зернышки.
Готовьте на пару дополнительные 10 минут.

6- Положите в горячий кускус сливочное масло и хорошо перемешайте.Подайте с сахарной пудрой и
поджаренными орешками.

Овощное рагу с турецким горошком

Необходимые продукты:

1 средняя луковица
4 зубчика чеснока
1/4 кг помидоров
1 маленький сладкий перец
1 маленький стакан вареного турецкого горошка
1 столовая ложка сливочного масла
1 стакан воды
1/2 чайной ложки соли
1/4 чайной ложки черного перца
1/4 чайной ложки различных специй

Способ приготовления:

1- Порежьте помидоры мелкими кубиками,добавьте нарезанные кольцами лук,чеснок и сладкий перец,
посолите ,поперчите и добавьте специи.
2- Добавьте вареный турецкий горошек,сливочное масло и воду и доведите до кипения.Варите 30 минут до почти полного
приготовления овощей.
3- Убавьте огонь и тушите до полного приготовления (около 15 минут).
4- Подайте на глубоком отдельном блюде с кускусом.

Рисово-яичный бульон

Необходимые продукты:

4 яйца
1/4 стакана риса
1 средняя луковица
1 столовая ложка молотых семян тмина
1 столовая ложка куминя
1/2 чайной ложки соли
1/4 чайной ложки черного перца
2 столовых ложки кукурузного масла
1/2 литра воды

Способ приготовления:

1- Порежьте лук и подрумяньте его на кукурузном масле.
2- Влейте воду, положите соль,перец,куминь и тмин;доведите до кипения.
3- Промойте рис и опустите его в кипящую воду со специями,варите 10 минут до почти полного приготовления.
4- Разбейте яйца,одно за другим, в готовящееся блюдо и варите 5 минут.
5- Подайте как суп с вареными яйцами.

Меню 7:

Завтрак:

Омлет
Сыр"чеддар"
Белый тост
Сливочное масло и мед
Чай или кофе с молоком (по желанию)

Обед:

Суп томатный со сливками
Грибы по-александрийски
Макароны бешамель с сыром
Овощи жареные под майонезом
Пахлава с жареными орешками

Ужин:

Крокеты из молотых бобов
Салат из турецкого гороха с пастой из семян сезама
Салат из свеклы

Грибы по- александрийски (сходно с рецептом приготовления печени по- александрийски)

Необходимые продукты:

1/4 кг свежих грибов
4 зубчика чеснока
1 острый перец чили
1 столовая ложка сухого кориандра
1 столовая ложка куминя
1/2 чайной ложки соли
1/4 чайной ложки черного перца
2 столовых ложки кукурузного масла
Сок 2-х лимонов

Способ приготовления:

1- Разотрите чеснок, чили, кориандр, кумин, соль и черный перец ;добавьте к грибам полученную смесь с половиной нормы лимонного сока.

2- Разогрейте кукурузное масло, добавляйте грибы постепенно, постоянно помешивая,пока они не приобретут светло-коричневый оттенок.Заправьте оставшимся лимонным соком и подайте.

Пахлава с орехами

Необходимые продукты:

1/2кг слоеного теста (гуляша)
1 маленький стакан сливочного масла
1 стакан измельченных и обжаренных лесных или грецких орехов
1 столовая ложка сахара
1 большой стакан охлажденного сахарного сиропа

Способ приготовления:

1- Смажьте прямоугольный противень (34 x 22 см) сливочным маслом, уложите половину листов слоеного теста друг на друга, слегка смазывая каждый лист сливочным маслом.

2- Смешайте орехи с сахаром и выложите их на верхний лист первой половины. Продолжайте укладывать оставшиеся листы теста,смазывая их маслом.

3- С помощью острого ножа разрежьте приготовленное по диагонали на небольшие ромбики, покройте их горячим сливочным маслом.

4- Выпекайте в духовке со средней температурой до приобретения верхом золотистого цвета.Вылейте наверх сироп и поставьте на 5 минут в выключенную духовку. Подайте.

Сироп:

Необходимые продукты:

1/2 стакана воды
1 стакан сахара
Сок половины лимона

Способ приготовления:

Чтобы приготовить сироп, соедините воду,сахар и лимонный сок. Варите,помешивая,до растворения сахара,а затем до получения желаемой консистенции (около 20 минут). Охладите.

Меню 8:

Завтрак:

Белый сыр
Оливки
Белый тост
Черный мед и паста из семян сезама
Чай или кофе с молоком (по желанию)

Обед:

Суп из бобовых ростков
Рагу из бобовых ростков
Салат из картофеля с чесноком и петрушкой
Фруктовый салат

Ужин:

Пирожки со шпинатом и сыром
Салат из турецкого гороха
Греческий салат

Рагу из бобовых ростков

Необходимые продукты:

1/2кг бобовых ростков
1 литр воды
4 протертых зубчика чеснока
1/2 чайной ложки соли
1/2 чайной ложки красного перца
1 стакан томатного сока
4 столовой ложки кукурузного масла
1 стакан йогурта
1/2 стакана муки
1/2 стакана воды
1 крупная луковица

Способ приготовления:

1- Вскипятите воду, положите чеснок,соль,красный перец и дайте покипеть несколько минут.
2- Добавьте очищенные бобовые ростки. Варите до почти полной готовности (около 30 минут).
3- В другой сковороде соедините томатный сок,1 столовую ложку кукурузного масла,соль,перец и тушите до загустения соуса и пока масло не поднимется на поверхность.
4- Смешайте йогурт,муку и воду. Добавьте к бобовым росткам,постоянно помешивая,а затем добавьте готовый томатный соус.Перемешайте все составляющие и продолжайте готовить до загустения (до консистенции пудинга).
5- Выложите в глубокое блюдо .Нарежьте кольцами лук и обжарьте в оставшемся масле до получения золотисто- коричневого цвета;украсьте им поверхность рагу. Охладите и подайте.

Салат из картофеля

Необходимые продукты:

2 вареные картофелины
2 зубчика чеснока
2 столовых ложки кукурузного масла
1 чайная ложка лимонного сока
1/2 чайной ложки соли
1/4 чайной ложки черного перца
1/2 чайной ложки куминя
2 столовых ложки порубленной петрушки

Способ приготовления:

1- Порежьте вареный картофель кубиками. Протрите чеснок и смешайте с маслом,лимонным соком,солью,перцем и куминем.
Добавьте картофель и перемешайте.

2- Украсьте петрушкой и подайте.

Меню 9:

Завтрак:

Целые пшеничные зерна с молоком
Тушеные бобы под специальным соусом
Серый хлеб
Белый сыр
Чай или кофе с молоком (по желанию)

Обед:

Хрустящий пшеничный суп с петрушкой
Яйца с рисом
Пальчики жареные из картофеля и зеленого горошка
Смешанный ориентальный десерт

Ужин:

Белый сыр с огурцом
Йогурт с фруктами

Яйца с рисом

Необходимые продукты:

2 стакана риса
1 луковица
2 столовых ложки сливочного масла
2 стакана воды
1/2 чайной ложки соли
1/4 чайной ложки черного перца
3 яйца

Способ приготовления:

1- Положите измельченный лук в глубокую сковородку и обжарьте на сливочном масле до золотисто- желтого цвета.

2- Добавьте воду,соль,перец и доведите до кипения.

3- Добавьте рис и варите, пока жидкость не впитается почти полностью, сделайте в рисе 3 углубления, оставив одинаковое расстояние
от одного до другого, и вбейте в каждое по одному яйцу.

4- Накройте крышкой и готовьте на слабом огне до полного приготовления (около 10 минут).Подайте.

Бобы под специальным соусом

Необходимые продукты:

1 стакан тушеных бобов
2 столовых ложки кукурузного масла
Сок 2-х лимонов
2 столовых ложки пасты из семян сезама
1/2 чайной ложки соли
1 чайная ложка куминя
1 помидор
1 острый перец чили
2 зубчика чеснока

Способ приготовления:

1- Подогрейте бобы,добавьте кукурузное масло,лимонный сок,пасту из семян сезама,соль,перец и куминь.

2- Порежьте кубиками помидор и перец чили и добавьте их к бобам.

3- Измельчите чеснок и также добавьте к бобам.Разминая вилкой,готовьте на очень слабом огне.

4- Подайте как начинку для сэндвича с хлебом "пита"

Меню 10:

Завтрак:

Тушеные бобы с оливковым маслом
Салат из турецкого гороха
Зеленый салат
Джем и сливочное масло
Серый хлеб
Чай или кофе с молоком (по желанию)

Обед:

Желтая чечевица с рисом
Обжаренные вареные яйца
Салат из баклажанов с йогуртом
Крем-карамель

Ужин:

Каннеллони со шпинатом и сыром
Хлеб с чесноком

Желтая чечевица с рисом

Необходимые продукты:

1 стакан риса
1 стакан желтой чечевицы
1 столовая ложка сливочного масла
2 стакана воды
1 чайная ложка соли

Способ приготовления:

1- Разогрейте сливочное масло,добавьте воду,соль и доведите до кипения.

2- Очистите рис и чечевицу,удалив кожуру и камешки. Промойте рис и чечевицу под проточной водой и опустите в кипящую воду.

3- Варите на среднем огне, а затем на слабом огне до полного приготовления (около 30 минут). Подайте с обжаренными вареными яйцами.

Обжаренные вареные яйца

Необходимые продукты:

4 яйца
1/2 чайной ложки соли
1/4 чайной ложки черного перца
2 чайных ложки сливочного масла

Способ приготовления:

1- Сварите вкрутую яйца (около 10 минут).

2- Очистите яйца, посолите, поперчите,затем обжарьте на сливочном масле до золотисто-коричневого цвета. Подайте.

На заметку: Обжаренные вареные яйца всегда подаются с желтой чечевицей с рисом или коричневой чечевицей с рисом.

Салат из баклажанов с йогуртом

Необходимые продукты:

1/2 кг баклажанов
1 стакан растительного масла для жарки
2 зубчика чеснока
1 столовая ложка лимонного сока
1/2 чайной ложки соли
1/4 чайной ложки красного перца
1 стакан йогурта
2 столовых ложки измельченной петрушки

Способ приготовления:

1- Порежьте баклажаны кружочками и обжарьте в растительном масле (около 5 см глубиной),уложите на глубокое блюдо.

2- Порежьте чеснок, добавьте лимонный сок, соль, перец и соедините с йогуртом.

3- Полейте баклажаны и подайте,украсив петрушкой.

Меню 11:

Завтрак :

Жареная вермишель с молоком и сахаром
Пирожки с сыром
Чай или кофе с молоком (по желанию)

Обед:

Суп из цветной капусты со сливками
Фаршированные виноградные листья
Салат из огурцов с йогуртом
Свежие фрукты

Ужин:

Салат смешанный из вареных яиц с майонезом
Прессованные финики со сливочным маслом

Пирожки с сыром

Необходимые продукты:

2 стакана муки
3 яйца (2 для теста и 1 для верха пирожков)
2 столовых ложки сахара
1/4 чайной ложки соли
1 стакан теплой воды
1/3 стакана растительного масла
10 гр сухих дрожжей
1/2 чайной ложки сахара для приготовления дрожжей
1/2 стакана теплой воды для приготовления дрожжей

Начинка:

1/4кг белого сыра
1 пучок свежей мяты

Способ приготовления:

1- Положите дрожжи в воду с растворенным сахаром, добавьте 1 столовую ложку муки, хорошо перемешайте и поставьте в теплое место на 30 минут для поднятия теста.

2- Смешайте все оставшиеся составляющие (только 2 яйца), затем добавьте дрожжи,постепенно влейте воду и хорошо вымесите.

3- Разделите тесто на 6 мячиков.Раскатайте каждый в круг (около 1 см толщиной).

4- Перемешайте хорошо сыр и измельченную мяту. Распределите начинку на каждый круг

из теста.

5- Согнув круг пополам, соедините тщательно оба края по всей длине, придавливая пальцами.

6- Смажьте верх оставшимся взбитым яйцом и оставьте для повторного поднятия теста на 30 минут.

7- Выпекайте в духовке с высокой температурой 30 минут,пока верх хорошо не подрумянится. Подайте.

Суп из цветной капусты со сливками

Необходимые продукты:

2 столовых ложки сливочного масла
2 столовых ложки муки
1 литр воды
1/2 чайной ложки соли
1/4 чайной ложки черного перца
1 стакан соцветий цветной капусты, вареных
2 столовых ложки сливок

Способ приготовления:

1- Растопите сливочное масло. Перемешайте масло с мукой и жарьте до тех пор,пока мука не пожелтеет, затем влейте воду
и доведите до кипения.

2- Положите соль, перец и кусочки вареной цветной капусты. Варите 10 минут.

3- Добавьте свежие сливки и подайте горячим.

Меню 12:

Завтрак:

Сыр "чеддар" с тостом из белого хлеба
Джем и сливочное масло
Чай или кофе с молоком (по желанию)

Обед:

Суп из бобовых ростков
Бобы с чардом и свежим кориандром
Различные соленья
Мороженое

Ужин:

Слоеный пирог (Гуляш) с сыром и яйцами
Йогурт с медом

Бобы с чардом и свежим кориандром

Необходимые продукты:

1/2 кг бобовых ростков
1 луковица
2 столовых ложки кукурузного масла
1 литр воды
1/4 стакана риса
1/2 чайной ложки соли
1/4 чайной ложки черного перца
4 зубчика чеснока
1 пучок свежего кориандра
1 пучок чарда

Способ приготовления:

1- Порежьте лук и слегка подрумяньте его на кукурузном масле.

2- Помойте листья чарда.Порубите стебли чарда и ополосните их водой,соедините с луком и жарьте при помешивании до желтого цвета,после чего влейте воду и доведите до кипения.

3- Очистите бобы и погрузите их в воду.Варите 20 минут,затем добавьте рис. Положите соль, перец и продолжайте готовить до полного приготовления (около 10 минут).

4- Проварите листья чарда в небольшом количестве воды и измельчите в пюре с помощью блендера. Соедините пюре с приготовленным ранее и тушите до загустения .Подайте в одной крупной пиале или в нескольких маленьких и глубоких пиалах.

5- Измельчите чеснок и порубите свежий кориандр. Обжарьте в горячем кукурузном масле и выложите на верх блюда. Подайте.

Слоеный пирог с сыром и яйцами

Необходимые продукты:

1/2 кг слоеного теста
1/2 стакана сливочного масла
1/4 кг тертого сыра "роми" (или другого острого сыра)
2 яйца
1 стакан молока
1/2 чайной ложки соли
1/4 чайной ложки черного перца

Способ приготовления:

1- Смажьте поверхность широкого прямоугольного противня (29х39) растительным маслом. Выложите на него половину всех листов теста, смазывая каждый лист растопленным сливочным маслом.

2- Посыпьте тертым сыром . Уложите оставшиеся листы теста, как указано выше, смажьте верх сливочным маслом и поставьте в духовку со средней температурой на 15 минут.

3- Взбейте яйца и молоко, немного поперчите. Выньте пирог из духовки и порежьте его на квадратные кусочки. Залейте его молочно-яичной смесью и запекайте еще 15 минут, пока поверхность не приобретет золотисто-коричневый оттенок. Подайте.

Меню 13:

Завтрак:

Жареные крокеты из молотых бобов
Сыр "роми"
Помидоры ,нарезанные кружочками, с кумином
Чай или кофе с молоком (по желанию)

Обед :

Суп из цветной капусты со сливками
Рагу из шпината
Рис с томатным соком
Шоколадный мусс

Ужин:

Белый сыр со свежей мятой
Вареные яйца с хлебом "докка "с тмином
Помидоры и огурцы, нарезанные кольцами

Рагу из шпината с турецким горохом

Необходимые продукты:

1/2 кг свежего шпината
1 луковица
1/2 маленького стакана сушеного турецкого гороха,замоченного в горячей воде на 1 час
1 стакан томатного сока
1 стакан воды
2 зубчика чеснока
1 пучок свежего кориандра
1/2 чайной ложки соли
1/4 чайной ложки черного перца
2 столовых ложки сливочного масла

Способ приготовления:

1- Порубите шпинат и замочите в воде на 3 минуты, затем выложите на дуршлаг и дайте стечь воде, промойте под проточной водой.

2- Нарежьте кольцами лук, посолите и поперчите.

3- В глубокой скороде уложите ,чередуя, слои шпината,лука и турецкого гороха.

4- Залейте томатным соком и водой и тушите 30 минут на среднем огне.

5- Измельчите чеснок и свежий кориандр, добавив немного соли и перца.Положите половину чесночной смеси в готовящийся шпинат,
а вторую половину обжарьте на сливочном масле, после чего также соедините со шпинатом.

6- Тушите шпинат втечение 10 минут, или пока жидкость не впитается.Подайте.

Рис с томатным соком

Необходимые продукты:

2 стакана риса
1 столовая ложка сливочного масла
1 стакан томатного сока
2 1/2 стакана воды
1/2 чайной ложки соли
1/4 чайной ложки черного перца
1/4 стакана мелкого сушеного турецкого гороха, замоченного в горячей воде на 1 час

Способ приготовления:

1- Растопите сливочное масло, добавьте томатный сок и тушите до загустения соуса, и пока масло не поднимется на поверхность.

2- Добавьте воду,соль,перец и доведите до кипения.

3- Опустите турецкий горох и варите 5 минут, добавьте рис и готовьте до впитывания жидкости.

4- Снизьте нагрев. Варите до готовности ,около 20 минут. Подайте.

Меню 14:

Завтрак:

Сваренные вкрутую яйца и хлеб "докка" с тмином
Салат из турецкого гороха и пасты из семян сезама
Сливочное масло и джем
Серый тост
Чай или кофе с молоком (по желанию)

Обед :

Суп из цветной капусты со сливками
Зеленая окра с чардом и кориандром
Рис с томатным соком
Помидоры ,фаршированные чесноком и сладким перцем

Ужин:

Картофель на гриле со сливками
Греческий салат

Окра с чардом и свежим кориандром

Необходимые продукты:

1/2 кг свежей окры
1 столовая ложка сливочного масла
1 луковица
1 литр воды
1/2 чайной ложки соли
1/4 чайной ложки черного перца
1 столовая ложка лимонного сока

Соус "зеленая таклия":

1 пучок свежего чарда и 1 пучок свежего кориандра
2 зубчика чеснока
1 столовая ложка сливочного масла

Способ приготовления:

1- Промойте окру и выложите в сито для просушки, обрежьте хвостики и шапочки.Слегка обжарьте на 1 столовой ложке сливочного масла,
стар採ясь сохранить зеленый цвет окры,затем переложите в дуршлаг,чтобы позволить стечь излишкам масла.

2- Порежьте лук и подрумяньте его на сливочном масле, добавьте воду, соль и перец и доведите до кипения.Положите окру с лимонным соком.
Накройте крышкой и тушите на слабом огне.

3- Для приготовления таклии разотрите чеснок с чардом и кориандром, затем поджарьте на сливочном масле до сухого состояния,измельчите
максимально с помощью кухонного комбайна.

4- Добавьте таклию к окре и варите 10 минут. Подайте.

Запеканка из тыквы под соусом "бешамель"

Необходимые продукты:

1 кг тыквы
1/4 кг сахара
1 стакан воды

Соус " бешамель":

2 столовых ложки муки
2 столовых ложки сливочного масла
3 стакана молока
1 стакан сахара
1 яйцо
1 чайная ложка ванильной пудры

Начинка:

3 столовых ложки измельченного миндаля
1/2 стакана изюма
3 столовых ложки тертого кокоса
3 столовых ложки сахара
2 столовых ложки розовой воды
1 столовая ложка мелких панировочных сухарей

Способ приготовления:

1- Очистите тыкву, удалив семечки, нарежьте кубиками. Добавьте сахар и воду и поставьте на слабый огонь на 30 минут. Снимите с огня и выложите тыкву на дуршлаг, чтобы убрать излишки воды и сахара.

2- Для приготовления соуса "бешамель" : поджарьте муку на сливочном масле до желтого цвета. Добавьте молоко и сахар ,готовьте при непрерывном помешивании 10 минут, пока соус не загустеет. Охладите.

3- Взбейте яйца с ванильной пудрой с помощью венчика.Добавьте к соусу "бешамель" и взбейте блендером.

4- Приготовьте начинку: соедините орехи,изюм,кокосовые стружки,сахар и розовую воду и добавьте к приготовленной тыкве.Также добавьте половину соуса "бешамель" и перемешайте вместе все составляющие.

5- Смажьте маслом жаростойкое блюдо. Вылейте приготовленную тыквенную смесь и покройте оставшимся соусом " бешамель".Посыпьте панировочными сухарями.

6- Выпекайте в духовке со средней температурой 30 минут, пока верх не приобретет светло-коричневый оттенок.Подайте.

Египетские вегетарианские блюда

Книга включает в себя:

- Разнообразные вегетарианские меню на каждый день с подробным объяснением основных рецептов и требующихся к ним продуктов,
  отобраны блюда с простейшим приготовлением.

- Прилагаются цветные иллюстрации блюд из основных рецептов.

Магда Мехдави

.